



Velouté de courge musquée de Provence et de Panais à la Tresana

Ingrédients :

- 1 panais
- 1 kg de courge musquée
- 8 dl d'eau
- 2 cubes de bouillon de légumes
- 2 c. à s. de Tresana (ou de Saint-Morêt ou autre fromage frais)
- sel et poivre

Pelez le panais et la courge, détaillez-les en petits morceaux. Portez l'eau à ébullition et jetez-y les deux cubes de bouillon de légumes. Ajoutez les légumes et laissez cuire 20 mn, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Passez la soupe au mixeur, jusqu'à obtention d'un velouté. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre.

Ajoutez le fromage frais et fouetter jusqu'à ce qu'il fonde.

https://www.cuisinepop.com/r2550/veloute_de_courge_musquee_de_provence_et_de_panais_a_la_tresana.html

Retrouvez sur le blog ou dans les Brèves, les recettes de musquée :

Röstis de musquée de Provence aux germes, assaisonnement curcuma 346 ; Ramequins de riz à la musquée de Provence 346 ; Flan sucré à la musquée 348 ; Tarte de musquée au poivron et fromage 353 ; Porc au caramel & crème de courge musquée 401 ; Musquée de Provence panée 402 ; Soupe de courge musquée confite 403 ; Salade sucrée salée de Musquée de Provence 454 ; Soupe de légumes au potiron 501 ; Crumble au potiron 503 ; Tajine à la Musquée at aux fruits secs 548 ; Gourmandises de Musquée 554 ; Flamiche de musquée 554

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe
du **Jardin de Cocagne Nantais**
<http://jardincocagnenantais.eklablog.com/>
7, rue des Ruettes - 44 470 Carquefou
tél : 02 40 68 91 67 - e-mail : jdcnantais@orange.fr

Les brèves

Pomme de terre
Bleu d'Artois
chair intermédiaire :
purée, vapeur, gratin,
chips, frites...

du Jardin

Année 2018 - semaine 2
Mardi 9 janvier

C'est quoi la cotisation associative ?

Abderrazak (jardinier) a **terminé son contrat** sur le jardin. Il **cherche maintenant un emploi dans la logistique**, vous pouvez faire marcher le bouche à oreilles...


Dans vos factures, il y a une ligne **adhésion associative**. **Explications page suivante... Recycle balade** des adhérents·es, **vous racontez page suivante...**

Ce lundi, il y a eu un **GEAS** et un **Atelier nutrition**, *article la semaine prochaine...*

Marianne est de retour au jardin pour, à nouveau, un **stage de 15 jours** sur la partie **encadrement technique...**

Dans le panier de la semaine, un pot de **pickles de courgette** fait à partir de nos courgettes par le **Fruitier Arc-en-Ciel** à Nort-sur-Erdre

Cette semaine dans votre panier

| | Unité | Petit panier (qt en unité) | Grand panier (qt en unité) |
|---|-------|-------------------------------|-------------------------------|
|  Carotte | kg | 0.5 | 0.7 |
| Chou rouge | kg | 0.6 | 0 |
| Musquée de Provence | kg | 0.7 | 0.9 |
| Oignon | kg | 0.5 | 0.8 |
| Panais | kg | 0.5 | 0.8 |
| Pickles de courgette* | pot | 0 | 1 |
| Pomme de terre | kg | 0.5 | 0.7 |
| Prix panier | | 9 euros | 12.80 euros |

* Pickles bio de courgettes du Jardin de Cocagne réalisés par le Fruitier Arc-en-ciel - Nort-sur-Erdre - 44

Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique (certifié par ecocert189302P) sur le Jardin de Cocagne Nantais.

Cotisation ou adhésion associative annuelle

Nous vous l'expliquons à l'adhésion : pour bénéficier d'un abonnement de panier au Jardin de Cocagne Nantais, il faut être adhérent·e à l'association et à jour de sa cotisation associative au Jardin de Cocagne Nantais... Cette cotisation vous est demandée à l'inscription puis tous les mois de janvier.

Elle est intégrée dans votre prélèvement mensuel de janvier ou votre facture du premier trimestre. Son montant est de 30€.

Sur ce montant, nous versons 11.50€ au Réseau Cocagne. Les 18.50€ restants financent en petite partie le travail administratif lié aux abonnements, la facturation, les Brèves, les commandes aux produits complémentaires et les diverses animations, puisque rien de ceci n'est compris dans le prix du panier.

Pour information, comme cette cotisation donne en contrepartie : l'accès à l'abonnement du panier, elle ne permet pas d'être déductible des impôts comme le sont les dons.

Recycle Balade

Corinne et Patricia, adhérentes toutes deux, vous racontent :

"C'était la première fois que je faisais une balade sans déchet. J'ai été impressionnée par la quantité ramassée, 60 à 80 kg à 7 personnes. On se prend au jeu, le regard à l'affût ! La bonne humeur était au rendez-vous. Nous comptons sur vous car c'est certain, on recommence au printemps !

On a surtout fait la route du jardin, le maximum a été trouvé là, puis on a voulu aller du côté de chronopost, mais c'était l'honneur, on a donc été vers les Vincendières. Il y avait beaucoup de canettes, de canettes de bière, beaucoup d'emballage de sandwiches. Et pour le fun, on a trouvé des cassettes "X", 2 enjoliveurs, 1 batterie et des vêtements mouillés, énormément de mégots et pas mal de bouteilles en verre, surtout de bière là aussi. On s'est dit qu'on allait remettre ça une fois tous les 3 à 4 mois, dont une avec les enfants pour les sensibiliser !"

Retrouvez sur le blog ou dans les Brèves, les recettes de panais :

Purée de panais 56 ; Mix grillé de légumes oubliés 74, 117 V, 215 ; Soupe panais coriandre carotte 112 ; Muffins aux panais 169 ; Frites de panais 170 ; Soupe carotte-panais-coriandre 255 ; Panais glacé au miel 257 ; Tartiflette aux panais et au Maroilles 313 ; Velouté de carottes panais gingembre lait de coco et lentilles corail 316 ; Légumes rôtis au jus d'orange et graines de cumin 451 ; Une tatin de panais, betteraves et oignons

caramélisés 454 ; Gratin de panais 457 ; Velouté de vampire 459 ; Panais rémoulade 459 ; Blanquette de la mer 461 ; Frites au four : pommes de terre, carottes, panais et navets 461 ; Velouté betterave, carotte, courge, panais 462 ; Croustille de légumes (betterave, carotte, kale, panais, patate douce, pomme de terre, rutabaga...) 500 ; Velouté de panais et de patates douces à la crème 100% plaisir 502 ; Tagliatelles de panais et carottes au

C'est quoi le Réseau Cocagne ?

C'est le Réseau qui s'est créé pour permettre l'essaimage des jardins, donc l'aide à l'installation dont nous avons tous bénéficiés au démarrage, il propose des formations pertinentes sur nos professions pour les permanents·es et les bénévoles des jardins, il mutualise des informations et visibilise les jardins nationalement. Il est porteur de valeurs que se réapproprient les jardins et lance des campagnes comme celle des 30 000 paniers solidaires que nous avons rebaptisé en interne paniers Coups de Pouce. C'est donc un Réseau précieux pour nous tous !

Recette supplémentaire

Salade au chou rouge, panais et de mandora

4 personnes

- 1/4 d'un petit chou rouge
- 2 mandoras ou oranges
- 1 panais moyen
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1/2 botte de cerfeuil

Enlevez la peau des mandoras jusqu'à la pulpe À l'aide d'un couteau pointu, pelez à vif les quartiers de pulpe. Recueillez le jus dans un bol. Pressez le jus des peaux au-dessus du bol. Enlevez le cœur du chou rouge. Râpez le reste. Épluchez le panais et râpez-le grossièrement. Mélangez le chou rouge et le panais avec les mains. Aspergez-les de jus de mandora et d'huile d'olive. Assaisonnez de poivre noir du moulin et de sel marin. Répartissez la salade dans les assiettes. Disposez-y par-dessus les quartiers de mandora et garnissez de feuilles de cerfeuil.

La mandora est fruit issu d'un croisement entre l'orange et la mandarine, donc remplacez-le par une orange et deux ou trois mandarines...

Adaptée de <http://fr.test4you.be/prod/?mode=recette&idrecette=5305>

pesto de roquette 507 ; Frites de panais à la cannelle 507 ; Velouté velours betterave, butternut, panais 511 ; Gratin de légumes racines et streusel de noisettes 512 ; Tatin de panais, betterave et oignons caramélisés 514 ; Gratin de panais, poireaux, carottes et pommes de terre 517 ; Salade crémeuse de chou et de panais 553V
Trouvez votre recette panais et dites-nous celle qui vous a conquis·e !